

# 蓮荷心靈小棧

第五十五期 111年03月號

各位親愛的老師及同仁們，大家好：

蓮荷心靈小棧再次與您見面囉！希望藉由這份刊物，搭起生涯發展與諮商輔導中心與全校教職員們溝通及分享的橋樑，祈願你我皆有從中得到更多的學習與感動，也祝福大家的身心時時都可以平安喜樂！

開學已將近一個月，學校各部門也開始忙碌了起來，希望各位同仁在工作之餘也別忘記善待自己喔！在本期的蓮荷心靈小棧中為大家帶來了：【給 30 歲的真心勸告：別用開什麼車，評價一個人的成功】、【工作幾年後，成長到了極限才轉職？前麥肯錫 HR 主管：最不想錄取這種人】、【特殊兒媽媽的心聲：從「盯著看」開始學習尊重差異】。

另，如有遇到需要心理諮商協助的學生，也煩請師長們轉介諮商中心各系所的輔導老師，更歡迎師長們來電諮詢輔導策略。此外，諮商中心近日新開教職員諮商業務，若有需要相關服務的同仁，可來電諮商中心預約晤談。

~如何預約諮商~

1. 親自到諮商中心

中心位置：共教會中棟3樓G2-302

2. 電話預約

預約電話：037-381825

3. 信件預約

電子郵件：[counseling@nuu.edu.tw](mailto:counseling@nuu.edu.tw)

**生涯發展與諮商輔導中心與各位一同成長!!**

## 諮商輔導

### 給 30 歲的真心勸告：別用開什麼車，評價一個人的成功

有時我會看到一些所謂「成功學」的文章，裡面講了很多似是而非的道理。某次我看完知名週刊上的一篇文章，談到成功人士都開什麼車子時，突然讓我有不同的體悟，那就是：成功人士是不吃「便當」的。（提醒您：請記得看完文章再下結論）說在前面的是：我跟「便當」沒有什麼心結，相反的，我覺得「便當」確實非常方便，價格便宜，能夠節省時間與精力，可以說是全民用餐皆「便當」；但是，吃了「便當」，在方「便」之外，你珍貴的機會可能因此被「當」掉了。

在 25 歲時，我也跟大多數的人一樣，總是吃便當過日子。那時我工作很努力而認真，但財務總是捉襟見肘，沒有得到多大的改善。

[\(繼續閱讀\)](#)

## 生涯輔導

### 工作幾年後，成長到了極限才轉職？前麥肯錫 HR 主管：最不想錄取這種人

常有人這樣問我：「應該一畢業就進外商企管顧問公司比較好，還是要先在本土企業累積實務經驗，幾年後去國外留學，再換跑道進外商公司？」

工作幾年後，一定要小心被「工作環境」侷限了能力！

其中最嚴重的問題是，有些在學生時代思考既自由又大膽的人，卻在保守的大公司接受最初的職業養成訓練，於是漸漸變得拘泥於工作效率或成果；因為顧忌位階之分，而不敢主張自己的意見；也喪失了從零開始思考的柔軟心態。

出社會後的第一個環境，對一個人會有極大影響。特定的行為模式一旦進入你的腦袋，日後要修改就沒那麼容易了。那些一直待在同一個職場的人，甚至不會發現這是個問題，不知道自己在面試時看起來並不像個「了不起的社會人士」，只是「極度保守組織的成員」。

[\(繼續閱讀\)](#)

## 特教知能

### 特殊兒媽媽的心聲：從「盯著看」開始學習尊重差異

過去我們可能被教育當看到與我們不同的人（特殊兒）時不要盯著人家看，但是盯著看真的不好嗎？耶魯大學兒童研究中心助教，同時也是特殊兒家長分享，其實盯著看才是學習與尊重差異的開始。

台灣二十年來特殊兒比例大幅增加，根據教育部統計，2020 年全國高中以下（含幼兒園）的身心障礙生超過十一萬六千人，相當於每 20 個孩子中就有一個特殊生。當特殊兒比例不斷上升，家長可以怎麼引導孩子跟特殊兒相處呢？

[\(繼續閱讀\)](#)